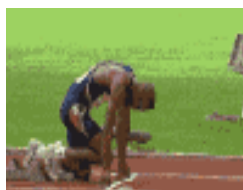




## Starten - Sprinten - Schnell laufen

### Wie sieht ein guter Tiefstart aus ?



Schnelle Reaktion auf ein Startsignal, die Höchstgeschwindigkeit erreichen.

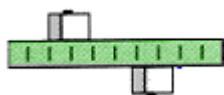
Für einen guten Tiefstart sind einige Voraussetzungen notwendig



#### Gut aufgewärmt an den Start

Startübungen erfordern eine gute Vorbereitung. Ist der Körper nicht richtig aufgewärmt, läuft die Koordination nicht optimal ab. Das ist aber wichtig für einen schnellen Antritt.

#### Einstellung des Startblocks



#### Mittlere Startstellung

Abstand zur Startlinie: eineinhalb bis 2 Fuß

Abstand zwischen den Blöcken: ca. 1 Fuß

Die mittlere Startstellung wird am häufigsten verwendet und ist sowohl für Anfänger/Schüler als auch für Leistungssprinter wegen der gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf Arme und Beine und wegen des optimalen Kniewinkels sehr günstig.

Der vordere Block ist flacher, der hintere Block steiler einzustellen!

#### Welches Bein ist vorn - welches hinten ?

In der Regel ist das stärkere Bein (Sprungbein) vorn.

#### "Auf die Plätze..."



Der Startvorgang wird mit der Einnahme der "Auf die Plätze"-Stellung vorbereitet: Sie wird bestimmt von der gewählten Startstellung und soll eine optimale Konzentration auf den weiteren Ablauf ermöglichen. In dieser Stellung ist der Läufer völlig entspannt. Die Hände sind schulterbreit (ggf. etwas weiter) aufgestützt, die Finger abgespreizt (Daumen zeigen zueinander). Der Schultergürtel befindet sich etwas über der Startlinie

#### "Fertig ..."



- der Rumpf ist abgesenkt, das Becken steht etwas höher als der Schultergürtel
- der Schultergürtel steht senkrecht über der Startlinie
- gleichmäßige Gewichtsverteilung auf Armen und Beinen  
(Vor-)Lage des Körperschwerpunktes
- die Füße werden gegen die Blöcke gedrückt (Vorspannung der Wadenmuskulatur)
- der Kopf ist zum Boden oder leicht nach vorn geneigt

#### "Los..."

- Verstärken des Drucks der Füße gegen die Blöcke (Streckaktion)
- Lösen sich die Hände vom Boden

Das Anheben des Rumpfes in die Ablaufvorlage verstärkt der Spannung der Beinstrecker. Mit dem beginnenden gegengleichen Armschwung löst sich das hintere Bein nach kurzzeitigem, aber intensivem Abdruck vom Block.

Die weitere Spannungsverstärkung durch den Vorschwung des hinteren Beins, durch den Armeinsatz und das Anheben des Rumpfs wird die intensive Streckbewegung ermöglicht.

Der Gesamtimpuls bei Abstoß von den Blöcken setzt sich etwa zu 1/3 aus dem Abdruck des hinteren Beins und zu 2/3 aus dem des vorderen zusammen.

#### Erster Laufschrift

Im Moment des LöSENS vom Block bilden das sich abstoßende Bein und der

Oberkörper eine Linie.  
Der Aufsatz zum erste Schritt erfolgt schnell und flach.

---

[▶ zurück](#)



[Übersicht](#) | [Unterrichtsmaterialien](#)